

【卒業研究】

人によって足の速さが

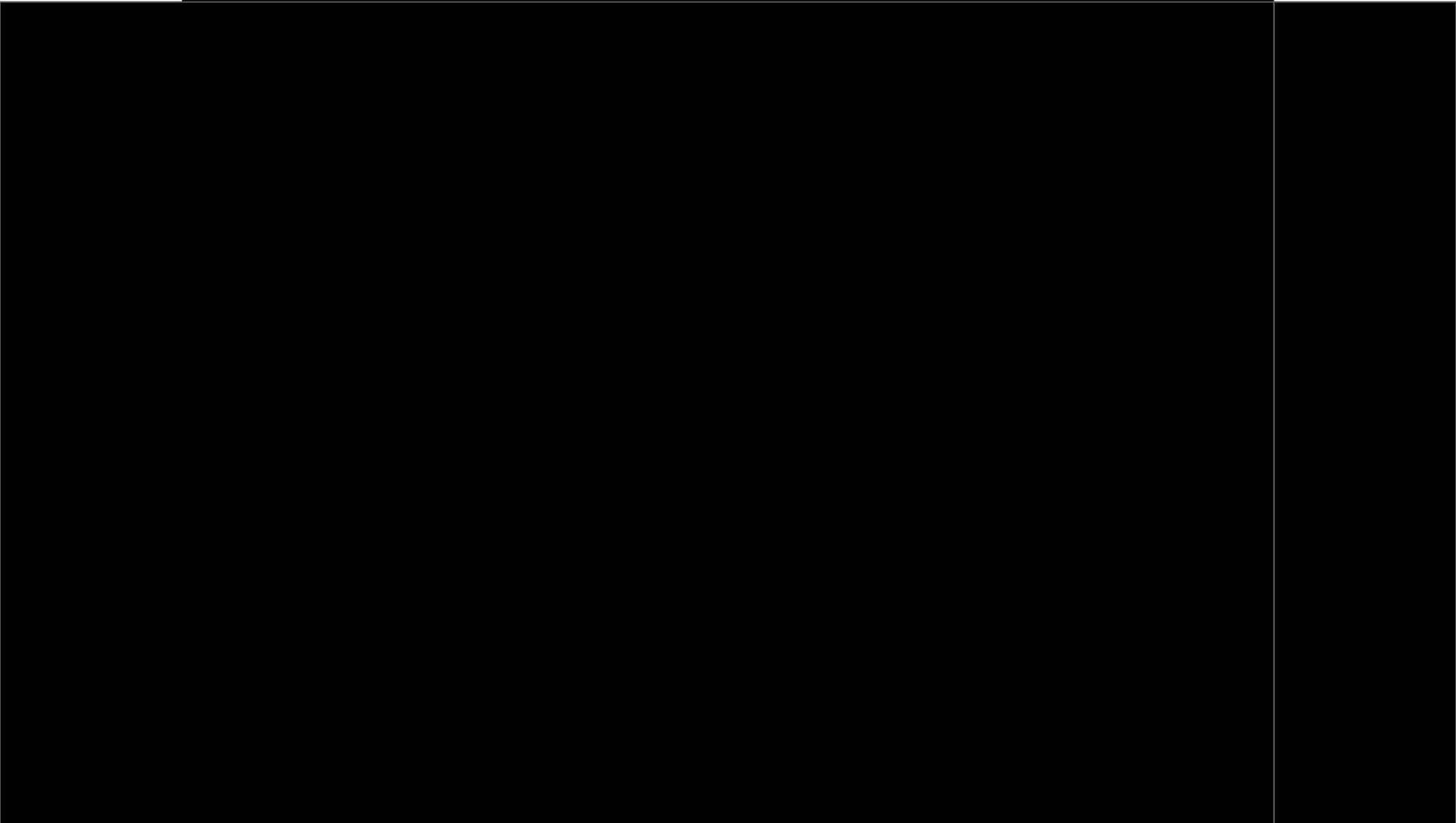
違うのはなんでかな？

〈きっかけ〉

100mはどんなに頑張ってもあまりタイムが伸びないのでもっと簡単にタイムを伸ばしたいと思ったからです

〈調べ方〉

- ・プロ選手と走るのが苦手な人の走り方を比較
- ・コツをインターネットで調べる

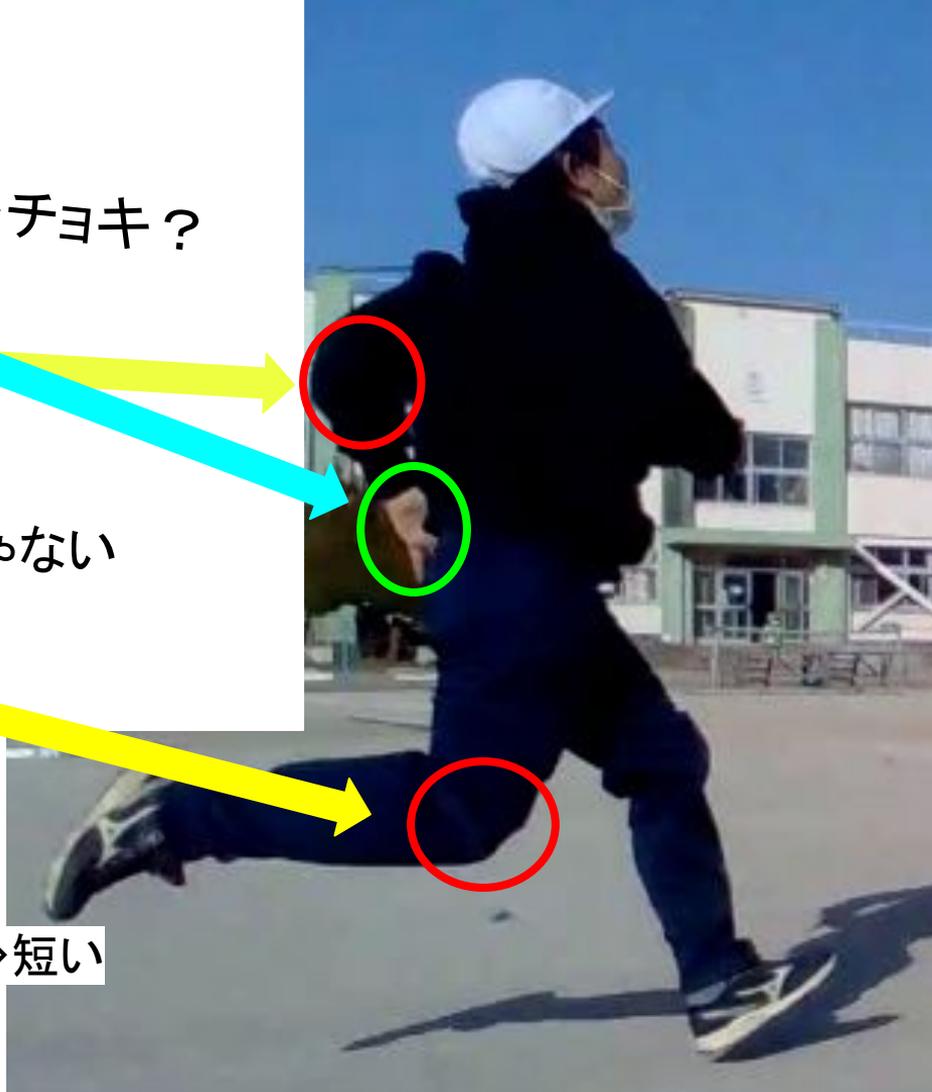




手はグー⇔チョキ？

90°⇔90°じゃない

滞空時間が長い⇔短い



次に、走るポイントについて調べました！

そうすると4つのポイントが見つかりました。

- ・足を下げるスピード

~足を下げるスピードを意識する理由~

ここでは**反発**というのが大切



次に、走るポイントについて調べました！

そうすると4つのポイントが見つかりました。

- ・足を下げるスピード
- ・つま先(親指)を上げる意識

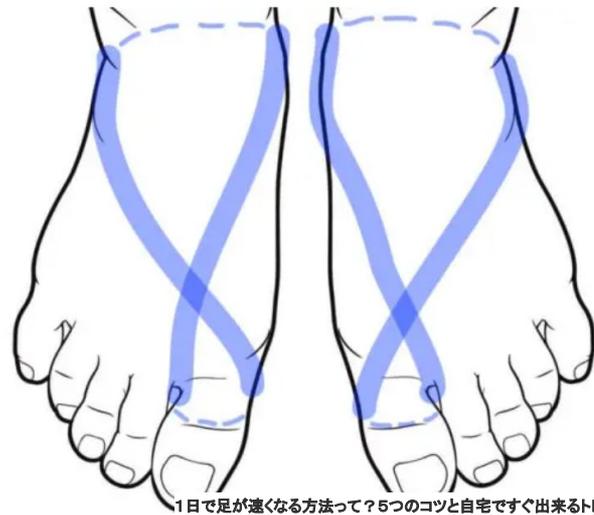
~つま先を上げる意識をする理由~

足をスムーズに動かすためにやっている

足の裏が地面に付かずに動かすためですね

①足首に を付ける

②ねじって親指につける



次に、走るポイントについて調べました！

そうすると4つのポイントが見つかりました。

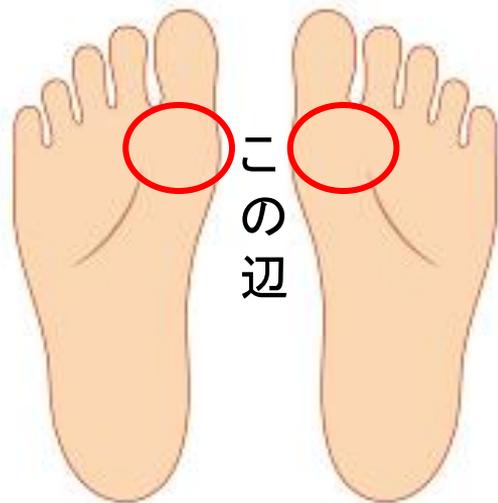
- ・足を下げるスピード
- ・つま先(親指)を上げる意識
- ・つま先で着地

~つま先で着地~

足をスムーズに動かすため

拇指球で着地すると

いいらしいです!!!



次に、走るポイントについて調べました！

そうすると4つのポイントが見つかりました。

- ・足を下げるスピード
- ・つま先(親指)を上げる意識
- ・つま先で着地
- ・走るときのフォーム





まとめ

短距離は走るフォームを変えるだけで
約1秒速くなる。

今後の課題

この4つのポイントを意識し練習しまくる

参考文献

1日で足が速くなる方法って？

5つのコツと自宅ですぐ出来るトレーニング

<https://coconala.com/magazine/2821>

姫野さん、協力ありがとうございました！